

Korkeakoululuento ulkona kävellen Perustelut ja koeluento

Taiteen Kandidaatin opinnäyte 2017
Kuvataidekasvatuksen koulutusohjelma

Laadullinen haastattelu- ja vertailututkimus sekä koeluento

Sulo Palovuori

Opponentit:
Sonja Donner ja Kari Häkälä

Ohjaaja:
Taneli Tuovinen

Aalto Yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu

Sisällys

Johdanto.....	3
Ensimmäinen luku - Miksi opiskelemme sisällä.....	6
Toinen luku – Kävelemisen ja istumisen vaikutuksista.....	10
Kolmas luku – Koeluento.....	12
Neljäs luku - pedagogian suunta.....	19
Viides luku – mietteitä pyrinnoistani.....	21
Lähteet.....	24
Liite: Vastaukset haastatteluun.....	26

Johdanto

*“Astia tehdään savesta, mutta sen käyttökelpoisuus on sen tyhjässä sisustassa.
Seinät, ovet ja ikkunat tekevät huoneen, mutta huoneen tekee käyttökelpoiseksi
sen tyhjä sisusta.”*

Lao-Tse¹

Aie

Tarkoitukseni on siirtää korkeakoululuento ulos. Tarkastelen mahdollisuutta perinteisen luento-opetuksen järjestämisestä ulkona kävellen. En havittele opiskelun lomaan keveitä happihyppelyitä, vaan itse opetustilanteen toteuttamista ulkona. Minulle eivät riitä myöskään rakennetun tai luonnontilaisen ulkotilan tai luonnon ilmiöiden tarkastelu ulkona, vaan minä hyvänsä aiheen käsittely ulkona. Ikään kuin opetuksen miljöö olisi luokkatilan sijaan liikkuva tila raikkaassa ulkoilmassa.

En kuvittele koulutuksen siirtyvän samassa muodossa ulos, vaan opetustapahtuman on samalla muututtava. Ulkona luennoitaessa monia asioita tulisi miettiä monella tapaa uudelleen, mutta itseasiassa olen ottamassa vain pientä askelta pidemmälle uuden opetussuunnitelman aloittamaan suuntaan. Alkuperäinen tavoitteeni oli tilanne, jossa mahdollisimman moni erilainen oppimistyyli tulisi luontevasti osaksi oppimistilannetta. Vaatisi vielä paljon lisätutkimuksia todeta saavutinko tällaista tilannetta. Joka tapauksessa kohtasin yllättäen yrityksessäni välineen kriittisen pedagogiikan mukaisen yhteisöllisen luennon järjestämiseen.

Syyt

Aiheeni valintaan minut on johdattanut kaksi selkeää huomiota omasta elämästäni; kaikki minä voi tehdä ulkona, on aina miellyttävämpää ulkona kuin sisällä, ja pieni vaivannäkö virvoittaa mieltä paremmin kuin pelkkä lojuminen. Asuin vuosia kerrostalossa, jossa mihinkään ympäröivään kajoaminen - edes korjatakseen - ei tullut kysymykseenkään. Kun jotain hajosi, oli otettava yhteyttä kiinteistöhuoltofirmaan, joka sitten joskus teki ehkä asialle jotain. Nyt kun kotini pelkkä lämmitys vaatii pientä polttopuiden pyörittelyä ja saunan lämmitys kaivoveden kantamista on olemiseni monin verroin miellyttävämpää. Ennen, kun elämisen edellytyksiin ei juurikaan tarvinnut kiinnittää huomiota, käytin ylimääräisen ajan tehokkaasti peukaloiden pyörittämiseen ja alakulon virittelyyn. Nyt kun ‘en tee mitään’ tarkoittaa jo hienoista puuhastelun pohjavirettä, on toimeen kuin toimeen helpompi tarttua.

Samalla tavalla ja samoista syistä uskon, ettei passiivinen paikallaan istuminen tue oppimista ja ajattelua. Omasta henkilökohtaisesta elämäkokemuksesta ja mieltymyksistä ei tietenkään ole relevanttia yrittää johtaa kaikkiin päteviin sääntöjä, mutta oletan silti kehittäväni käyttökelpoista käytäntöä. Tähän viittaa se tutkielmani edetessä minulle ilmennyt seikka,

¹ Lao-Tse, Salaisuuksien tie s.18. WSOY, Porvoo 1963

etten suinkaan ole yksin ajatuksieni kanssa, vaan pikemminkin osanen suurempaa liikehdintää.

Osana liikehdintää on pyrintöjäni helppo perustella myös yhteiskunnallisesti. Teollistumisen aikaansaama työnteon uudelleen organisoinnin käynnistämä yhteiskuntajärjestyksen uudistuminen² ei ole ainakaan vielä vapauttanut ihmistä mistään. Tulevaisuus, tai pikemminkin nykyaika tuo mukanaan robotit. Ihmisen tekemä tehdastyö, ja suurelta osin myös toimistotyö tulee jäämään historiaan. Tämä tapahtuu juuri kun sukupolvet on opetettu hillitsemään ruumiinsa istuakseen toimistossa tai tehtaassa, ja käytäntö on omaksuttu olennaiseksi kulttuurimme osaksi. Lisääntyvän vapaa-ajan istumaan tottuneet ihmiset viettävät istumalla.

“Työn lisääntynyt automatisointi ja työn muuttuminen ovat synnyttäneet suuren työttömien••••• joukon. On siis aiheellista pohtia, voidaanko ja tuleeko meidän kehittää oppimiskäytäntöjä yksinomaan työelämän vaatimusten mukaan, silloin kun suuri osa ihmisistä on työttömiä? Millaisella oppimiskäsityksellä toisin sanoen on tämän päivän ja tulevaisuuden yhteiskunnassa ‘sosiaalinen tilaus’?”³

Koulua käydään työelämää varten, vaikka työelämä ei enää kaipaisi panostamme. Koulua käydään elämää varten, elämää joka seuraa sitten joskus, kun nyt vaan jaksaa kiltisti istua. Koulussa kuluu jokaisella suomalaisella ainakin neljäsosa vuorokaudesta yhdeksän vuoden ajan, monilla paljon enemmän. Tuona aikana ihmiset oppivat tulemaan toimeen keskenään ja itsensä kanssa, hallitsemaan tunteitaan, luovat minä-kuvan ja maailmasuhteensa perustan. Olisiko sittenkin niin, että koulu aika itsessään on alusta loppuun elämää.

Jos koulu aika ei olekaan ruumiin varastoimista, vaan elämää, koen aiheelliseksi tuona aikana tukea ihmisenä olemista kokonaisena. Oppitunnit ja luennot, jotka opiskeluaikaa määrittävät, tulisi myös olla elämän osia kokonaisille ihmisille. Ulkona tallustelu yhdessä ei yksin ratkaise kenenkään elämän tyhjyyden tunnetta, mutta voi osaltaan lisätä opiskeluajan mielekkyyttä.

Luokkahuoneen kalseudesta loittonemiseen löytyy hyviä syitä myös rottakokeista: *”Monimutkaisissa ympäristöissä elävillä eläimillä on enemmän hiussuonia hermosolua kohden – ja näin ollen tehokkaampi aivoverenkierto – kuin häkissä eläneillä. ... Sekä sosiaalisen ryhmän vuorovaikutteinen läsnäolo että suora suora fyysinen kontakti ympäristön kanssa ovat tärkeitä tekijöitä: virikkeelliseen ympäristöön yksin sijoitetut eläimet hyötyivät ympäristöstään melko vähän, samoin eläimet jotka sijoitettiin pieniin häkkeihin suuremman ympäristön sisään.”⁴* Aiheen herkullisuudesta huolimatta mainitsen tämän puhtaasti perusteluna, enkä käy siihen työssäni laajemmin.

2 Hannah Arendt: Vita Activa s.51-55. Vastapaino Tampere 2002

3 Lehtovaara, Maija, R. Jaatinen & J. Lehtovaara, ihmisenä ihmisyyhteisössä Tampereen yliopisto paino OY, Tampere 1996

4 John D. Bransford, Ann L. Brown ja Rodney R. Cocking: Miten opimme – Aivot, mieli, kokemus ja koulu. s.139 WS bookwell Oy Juva 2004

Toimet

Lähestyin tavoitettani kahdella tavalla. Hain yleisluontoisia perusteluja aiheelleni muutamilta ajattelijoilta ja vertasin ajatuksiani muutamaa tutkimukseen, sekä pienellä koeluennoilla.

Järjestin koeluennon 28.2.2017. Opettajana toimi Aalto-yliopiston kuvataidekasvatuksen ja CuMMA-koulutusohjelman näyttelypedagogiikan lehtori Riikka Haapalainen, ja luennoille osallistui seitsemän opiskelijaa Aallon taiteenlaitoksen eri aloilta ja vuosikursseilta. Koeluennon jälkeen tein osallistujille pienen kyselyhaastattelun, jonka tulokset laajensivat näkökulmaa ja tukivat aikeitani yli odotusten.

Lisäksi pohdin asiaa omin päin peilaten ajatuksiani sekä uuteen opetussuunnitelmaan, että muutamien tunnettujen ajattelijoiden julkaisuihin. Esittelen Stanfordin yliopiston tekemän tutkimuksen kävelemisen vaikutuksista luovaan ajatteluun ja referoin lyhyesti istumisen vaaroja. Vertaan myös nykyistä lasten ja nuorten opetusta aikuisopetukseen. Tätä varten kävin tutustumassa Hämeenlinnassa toimivan Jaarlin päiväkodin metsäeskareiden toimintaan. En väitä, että aikuisopetuksen ja esikoulun voisi järjestää samalla tavalla, mutta koen ongelmallisena ylläpitää ihmiskäsityksen sijaan jaettuina ja erillisinä aikuiskäsitystä ja lapsikäsitystä.

Ensimmäinen luku - Miksi opiskelemme sisällä

“Minun ei tarvitse hypellä pitääkseni aivoni toiminnassa. Aivotyö katsos, aivotyö.”

-Komisario Palmu⁵

Olemme tottuneet opiskelemaan sisällä istuen. Kouluopetus tapahtuu sisällä, rakennetussa luokkahuoneessa, jotta mikään ei häiritsisi oppimista. Luokkahuone tai luentosali suojaa meitä kaikelta ulkopuoliselta. Luokassa ikkunoiden merkitys on toimia valaisimina ennemmin kuin ulkotilan tarkasteluun soveltuvina välineinä. Oppijan sisäiset ailahdukset on pyritty kahlitsemaan pulpettiin, jotta aivot voisivat häiriintymättä omaksua tietoa. Paikallaan istumisen katsotaan minimoivan ruumiillisten tapahtumien ajattelulle aiheuttamat haitat. Luentosalien ja luokkien perinteinen topologia tukee hierarkiaa, jossa oppija kokee paikkansa ohjelmoitavana yksikkönä eivätkä myöskään persoonien luomat jännitteet haittaa oppimista. Oppijat on asemoitu luokkaan samansuuntaisesti, katse kohti auktoriteettia. Yhdysvaltalaisen kirjailijan, ajattelijan ja opettajan bell hooksin kokemukset vuosikymmeniä sitten ovat yhä monin tavoin todellisuutta: *”Korkeakouluopetuksen innostavuuden ajateltiin mahdollisesti rikkovan sen vakavan ilmapiirin, jota pidettiin tärkeänä oppimisen prosessille.”*⁶ Vaikka bell hooksin opiskeluaikojen tunkkaisuudesta opetus on jo huomattavasti raikastunut, ja innostavuuden ja osallistavuuden positiivinen vaikutus oppimiseen on tiedossa, monissa käytännön tilanteissa sitä ei kuitenkaan osata kaivata.

Ylevä mieli ja maallinen ruumis

Mielen ja ruumiin toisistaan erottamisen perinne on pitkä. Erottelun juuret ovat antiikin tunnetuimmissa ajattelijoiden, mutta todella vauhtiin se on päässyt vasta uudella ajalla René Descartesin ajatusten siivittämänä. Filosofi Hannah Arendt pitää uuden ajan alkuna hetkeä, jona Galileo Galilein kaukoputki osoitti ihmisen valmistaman laitteen pystyvän tuottamaan tarkempia havaintoja kuin silmä ja päättelykyky yhteensä. Ensimmäinen keinotekoinen havainnoinnin apuväline otti osaa antiikista asti jatkuneeseen ymmärryksen ja järjen väliseen kilpailuun päihittämällä molemmat. Descartes päätteli epäilyn olevan ainoa, mihin voi täysin luottaa. Kuka voisikaan epäillä omaa epäilyään? Hannah Arendtin mukaan kartesiolainen epäily, joka oli vastaus ihmisen fyysisen maailmankuvan muuttumiseen, tulkittiin yleisesti ruumiillisuuden tarpeettomuudeksi. Kartesiolaisesta dualismista tuli länsimaisen filosofian perusta.⁷

Kun järkeen tai havaintoon ei enää voitu luottaa, oli varmuus haettava muualta. Varmuuden turvaksi filosofit pönkittivät ajatusmaailman valtaa väheksymällä materian ja aistimusten

5 Kaasua, komisario Palmu! -elokuvasta. Mika Waltarin käsikirjoitus ja Matti Kassilan ohjaus vuodelta 1961

6 bell hooks: vapauttava kasvatus s.33. Kansanvalistusseura Saarijärvi 2007

7 Hannah Arendt: Vita Activa s.252-292. Vastapaino Tampere 2002

maailmaa kokonaisuudessaan. Uuden ajan filosofia rakentui aikana, jolloin havaintoon tai järkeen ei enää voinut luottaa, mutta kuitenkin kirkon valta Euroopassa takasi erehtymättömälle jumaliselle entiteetille vakipaikan jokaisessa julkaistussa ajatusrakennelmassa. Tämä kaikki johti koko uuden ajan mittaiseen systemaattiseen hengen ja ruumiin dualismiin kaikessa filosofiassa ja sen myötä myös kouluopetuksen ja oppimisteorioiden perusteissa. Vaikka John Dewey jo 1920-luvun lopulla osoitti, että *ajattelun ja tietämisen yhdistäminen johonkin periaatteeseen tai voimaan, joka on täysin erotettu fyysisistä oloista, ei kestä tarkastelua*, on nykyaikainen käytännön toiminta vielä monin paikoin sidottu vanhaan dualismiin. ”Voiko olla näkemättä ironiaa tilanteessa, jossa tarpeet ja tunteet on painettu kaikin tavoin tietoa alempaan asemaan samalla, kun korkeimmaksi ja täydellisimmäksi nimetyn tiedon suurimpana ongelmana pidetään pahan, siis hairautuneiden ja turhautuneiden tarpeiden olemassaoloa.”⁸

*Bell hooksin sanoin: ”Koska meidät on koulutettu länsimaisen ajattelun metafyyssisen kaksinaisuuden filosofisessa perinteessä, monet meistä ovat hyväksyneet ajatuksen ruumiin ja mielen erillisyydestä. Jos opettajat uskovat tämän, he astuvat luokkaan ikään kuin paikalla olisi vain mieli, ei ruumis.”*⁹

Vaikka monet, joiden ajatustyö nauttii tunnustusta, ovat kävelleet aktiivisesti oman ajatustyönsä tueksi, on se vain harvoin kelvannut yleiseksi ohjenuoraksi. Vaikka tiedämme Nietzschen, Rimbaudin, Kantin, Rousseauin, Thoreauin ja Jobsin kävelleen tietoisesti ajatuksen juoksuaan parantaakseen¹⁰, on se paremminkin mainittu osoituksena näiden omalaatuisten persoonien erikoiduudesta, kuin kelpuutettu omalle toiminnalle esimerkiksi.

Leikkisät lapset ja asialliset aikuiset

Viime vuosina tämä vuosisatoja jatkunut dualistinen kaava on tuulettunut ja uudistunut. Joskin käytännössä ihmistä kokonaisvaltaisesti oliona käsittelevät teoriat ovat laajamittaisesti totta lähinnä alemmille luokille suunnatussa opetuksessa. Uudessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa pyritään muuntuvien oppimistilojen ja työtapojen avulla saamaan oppilaat omaksumaan ja ymmärtämään tietoa paremmin. 1.8.2016 voimaan tulleen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa työtapojen monipuolistamisen tavoitteet on asetettu näin: *”Monipuoliset työtavat tuovat oppimiseen iloa ja onnistumisen kokemuksia. ... Kokemukselliset ja toiminnalliset työtavat sekä eri aistien käyttö ja liikkuminen lisäävät oppimisen elämyksellisyyttä ja vahvistavat motivaatiota.”*¹¹ Taustalla on ajatus asioiden limittymisestä mielessä yli ainerajojen ja aivojen kykyyn omaksua samaan aikaan hyvin monenlaista tietoa. Käytännössä yksi ilmenemismuoto on alakouluissa yleistynyt ilmiö-oppiminen, jossa asioita käsitellään yli oppiainerajojen yhtenäisinä kokonaisuuksina. Alle kouluikäisten lasten kasvattajilla tämä on ollut hyvin tiedossa jo pitkään. Pienten lasten oppiminen on tehokasta leikkiä: motoriikka kehittyy yhtä aikaa sosiaalisten ja kielellisten taitojen kanssa, eikä kukaan ole aikoihin ehdottanut näiden prosessien eriyttämistä.

8 John Dewey: Pyrkimys varmuuteen 1. ja 2. kappale. Lainausta s.37 Tammer-Paino, Tampere 1999

9 bell hooks: vapauttava kasvatus s.279. Kansanvalistusseura, Saarijärvi 2007

10 <http://www.openculture.com/2015/07/how-walking-fosters-creativity.html> (Linkki 31.3.2017)

11 Opetushallitus: Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 s.31

Aloitin tämän tutkielman osallistumalla 9.12.16 yhden päivän ajan Hämeenlinnassa toimivan Jaarlin päiväkodin metsäeskareiden toimintaan. Tarhapäivän aikana lapset kävelivät lumisessa metsässä rauhallisesti pari kilometriä kodalta toiselle, ja kuulivat matkalla muutamia oppituntimaisia pätkiä ohjaajalta. Alkumatkasta ohjaaja kyseli lapsilta helppoja laskutehtäviä, ja tauolla tehtiin laskuharjoituksia jakamalla porukkaa erilaisilla numeerisilla tavoilla. ”*Montako kahden hengen ryhmää meistä saa muodostettua?*” -ja niin edelleen. Kävelyn aikana lapset siis oppivat sekä ympäristöön liittyviä, että siitä irrallisia tiedollisia asioita. Lounas tuotiin paikalle lämpimänä ja ruoan jälkeen lapset saivat leikkiä vapaasti. Ilmeisen kokemuseräisen käytännön vuoksi kaikilla lapsilla oli repuissaan kuivat varahanskat, jotka he vaihtoivat puolelta välissä päivää. Lopuksi harjoiteltiin joulujuhlalauluja ja palattiin vähän eri reittiä takaisin ensimmäiselle tarhan pihassa olevalle kodalle, mistä vanhemmat sitten lapsensa noutivat. Toiminta oli selvästi lastentarhatoimintaa, mutta voisin kuvitella monien sen osasten siirtyvän melko jouhevasti myös muuhun opetustoimintaan. ”*Lapset oppijoina eroavat aikuisista monin tavoin, mutta kaikenikäisillä oppijoilla on myös yllättävän paljon yhteistä.*”¹² Lastentarha voi toimia ulkona, eivätkä ihmisen elintoiminnot varttuessa muutu missään vaiheessa toiseksi, vaan samat lainalaisuudet ohjaavat kaksi- ja kaksikymmenvuotiaan olemista ja mielialoja. Ainoa asia, joka pitää aikuiset sisällä, on tyyli- ja valinnan vapaus, jotka haittaavat kurahaalarin käyttöä. Edetessä luokka-asteilla ulkoilu ja leikki jäävät alati pienempään osaan ja eriytyvät opetuksesta. Ikäänkuin abstraktin ajattelun edellytysten kehittyminen tekisi siitä ainoan oikean tavoitteen kouluoppimiselle.

Vaikka lapsista tulee aikuisia ja aikuiset ovat joskus olleet lapsia, on mielestäni typerää rakentaa ajattelua näiden kahden systemaattisen erottamisen varaan. Juha Varton mukaan lapsuus on 1900-luvun ajan erotettu aikuisuudesta kaikkinaisella erityisyydellä, jotta siitä tulisi elämän ja yhteisön merkillistäjä. Merkillistäjänä lapsen on oltava nimenomaan merkillinen ja merkittävästi aikuisesta erillinen ja erityyppinen.¹³ Vaikka aivotuiminnassa tapahtuu iän myötä muutoksia, eikö olisi reilua toisinaan huomioida myös samankaltaisuuksia? Uudet teoriat on helppo ohittaa, koska ”*suuri osa ihmismieltä koskevasta nykytiedosta on peräisin pikkulasten oppimista käsittelevistä tutkimuksista.*”¹⁴ Ja kun suurimman osan tutkimuksista voidaan katsoa koskevan lapsia, ja lapset ovat tyystin erilaisia, voidaan ajatella etteivät ne koske meitä. Rakentavaa ja soveliaa olisi ainakin huomioida se seikka, että elämme yhteisessä maailmassa samaan aikaan samojen lainalaisuuksien mukaan.

Näyttää siltä, että jonkinlainen ylpeys tosiaan on ainakin osasyynä lasten ja aikuisten maailman erottamiseen arkielämässä. Lapsuuteen ja lapsiin suhtaudutaan alentuvasti; lapsellisuus tarkoittaa ei vakavasti otettavaa ja monin tavoin epäasiallista olemista. Leikkisyydellä on paikkansa, se on osa lasten elämää, joka taas ei ole aikuisen arvolla sopivaa touhua. Käytännön kasvatustyössä lapsen ja aikuisen eroavaisuutta usein käytetään lähinnä perusteluna lapsen itsemääräämisoikeuden kumoamiseen, mikä tekee käytännössä lapselliseksi ryhtymisestä entistä vastenmielisempää. Adjektiivina ’lapsellisuus’ ei ikinä ole positiivinen. Lapset ja hullut tarvitsevat huolenpitoa, eli jonkun täysjärkisen hallitsevaa otetta. Lapsuutta ylistävät puheet ovat usein yhtä lailla ’meitä’, ja ’niitä’ toisistaan erottavia. Lapsen

12 John D. Bransford, Ann L Brown ja Rodney R Cocking: Miten opimme – Aivot, mieli, kokemus ja koulu. s.96 WS bookwell Oy Juva 2004

13 Juha Varto: Isien synnit s.67 Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy tampere 2002

14 John D. Bransford, Ann L Brown ja Rodney R Cocking: Miten opimme – Aivot, mieli, kokemus ja koulu. s.100 WS bookwell Oy Juva 2004

leikkimielisyyttä kuvataan herkästi jonain erityisenä, jota tietyn iän saavuttanut ihminen ei enää ikinä voi saavuttaa. Juha Varton mukaan *”lapset ovat herättäneet uskomuksia, joissa irrationaalisuus, villiys, luonnonläheisyys ja epäluotettavuus ovat olleet pääkuvaajia.”*¹⁵ Lapsuus on siis toiseutta, elämäntapamme merkityksellistäjää. Aikuisuuden suojana lapsuutta vastaan on ylpeys ja leikkisyyttä vastassa puhdas laiskuus, kieroutunut mukavuudenhalu, joka rakentuu olettamuksesta, että mitääntekemättömyys olisi miellyttävintä olemista. Merkitysten perusta, laiskuus ja ylpeys, joista en suinkaan ole itsekään vapaa, ovat siinä määrin vahvoja tekijöitä, että jos mielin tavoitettani edistää, on minun jätettävä ne pidemmältä ruotimatta ja edettävä ennemmin kannustavaa tietä. Unohdetaan siis ’miksi ei?’ ja siirrytään perustelemaan puoltavia asianlaitoja.

15 Juha Varto: Isien synnit s.65 Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy tampere 2002

Toinen luku – Kävelemisen ja istumisen vaikutuksista

“Kaikki todella suuret ajatukset on keksitty kävellessä.”

Friedrich Nietzsche¹⁶

Marilyn Oppezzon ja Daniel L. Schwartzin Stanfordin yliopistossa vuonna 2014 tekemä tutkimus, Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking, todistaa kävelemisen tukevan luovaa ajattelua.¹⁷

Neliosaiseen tutkimukseen osallistui 176 opiskelijaa. Tutkimuksessa tutkittiin kävelemisen vaikutusta luovuuteen kävelemisen aikana ja tovi sen jälkeen. Ensimmäisessä osassa istuen ja sitten kävellen juoksumatolla, osallistujat tekivät luovaa, divergenttiä ajattelua mittaavan testin (Quilford Alternate uses GAU) ja konvergenttiä, eli suoralinjaisempaa ajattelua mittaavan kokeen (Compound remote associates CRA). Divergenttiä ja konvergenttiä ajattelua pidetään toisilleen vastakkaisina ajattelun tapoina, ja tutkimukseen oli valittu juuri nämä testit, jotta selviäisi, mitä ajattelun aspekteja kävely tukee. Kävely tuotti luovaa ajattelua tutkimuksessa GAU testissä 81% paremman tuloksen, kun taas CRA:ssa tulos parani ‘vain’ 23%.

Kokeen toisessa osassa osallistujien luovaa ajattelua mitattiin ensin istuen ja sitten kävellen, sitten kävellen ja sen jälkeen istuen ja vielä kahdesti istuen ja kahdesti kävellen. Edelleen, kävely johti parempiin tuloksiin GAU testissä. Lisäksi kävelyn jälkeen istuvilla havaittiin osallistujien luovuus edelleen korkeammaksi. Kaikissa kokeissa, tehtävästä riippuen, kävelyn vaikutus luovuuteen kesti kävelemisen jälkeen 9-15 minuuttia.

Kolmas osa yhdistää aikaisemmat osat ulkona kävelyyn. Tutkimuksessa kerrotaan aikaisemmista tutkimuksista, jotka keskittyvät luonnon ympäristön yhteydestä luovaan ajatteluun, mutta jotka eivät ota huomioon kävelyn itsensä vaikutusta. Näissä tutkimuksissa on suosittu seesteistä luonnonympäristöä, kun taas tässä kokeessa kävelypaikkana oli hektinen ja kiireinen, urbaani ympäristö. Osallistujille toistettiin toisen osan yhdistetyt testitilanteet pienin muutoksin. Kaksi kertaa istuneet vaihtoivat paikkaa välillä, kävelijät kävelivät ennalta määrätyn reitin yliopiston kampuksen läpi ja kahdesti kävelevät pitivät pienen tauon testien välillä. Tulokset olivat hyvin samansuuntaisia kuin aiemmissakin testeissä.

Neljännessä kokeessa testattiin luovuutta erilaisilla analogioilla. Osallistujat istuivat sisällä, kävelivät sisällä juoksumatolla, kävelivät ulkona, tai heitä työnnettiin ulkona pyörätuolissa. Heille annettiin kolme vihjettä; ryöstetty kassakaappi, palanut hehkulamppu ja avautuva kotelo, jotka heidän piti viidessä minuutissa yhdistää kelvollisella analogialla. Vastaukset kuvattiin ja arvioitiin laadullisesti. Ulkona kävelleet onnistuivat selkeästi parhaiten. Paikan

¹⁶ Friedrich Nietzschen lainaus esittelemäni tutkimuksen alussa. ks. seuraava alaviite.

¹⁷ <http://www.apa.org/pubs/journals/releases/xlm-a0036577.pdf> (linkki 24.4.2017)

vaihtamisesta oli myös hiekan apua. Yli 95 prosenttia ulkona kävelleistä suoritti tehtävän, kun taas sisällä istuneista vain 51 prosenttia onnistui. Ulkona kävelleet myös keksivät myös laadullisesti parempia ratkaisuja.

Tällä perusteella tuntuu vahvasti perustellulta hyödyntää kevyen ulkona liikkumisen ja koulunkäynnin yhdistämistä etenkin luovilla aloilla.

Istumisen tappaa

Viimevuosina yleistyneestä uuvuttavasta uutisklikkausten kalastelusta johtuen sinällään kertomisen arvoinen asia on jo monasti otsikoitu juuri näin luotaantyöntävästi. Siitä huolimatta referoin tähän pätkän liikuntafysiologi Arto Pesolan 20.1.2014 Ylelle antamaa haastattelua.¹⁸

Istuessa suuret lihasryhmät ovat passiivisena. Passiiviset lihakset kuluttavat vähän energiaa, millä on moninaisia seurauksia kehon aineenvaihdunnalle.

Toinen asia on istumisen vaikutus tuki- ja liikuntaelimistön rakenteisiin. Kumaralla selällä, esimerkiksi keho etukenossa, istuttaessa selän välilevyjen etureunat painuvat yhteen ja paine lisääntyy välilevyjen takaosassa puristaen nestettä välilevyjen välistä pois. Välilevyjen aineenvaihdunnan heikentyminen voi johtaa pitkällä aikavälillä välilevyjen ja nivelien rappeutumiseen. Huono istumisasento myös venyttää ja heikentää selän takaosan lihaksia, jolloin niiden kyky hoitaa tehtäväänsä selkärankaa tukevana lihaksina heikentyy.

Kolmanneksi, normaalilla tuolilla istuttaessa reisien ja vartalon välinen kulma pienenee pystyasentoon verrattuna. Koska reidet ja vartalo ovat lähempänä toisiaan, etureisien lihakset lyhentyvät ja takareisien venyvät. Pitkällä aikavälillä lihakset sopeutuvat tähän uuteen olotilaan. Istumisella onkin löydetty olevan yhteyttä esim. siittiöiden laadun huonontumiseen sekä paksusuolen syöpään, vaikka mekanismeja ei olekaan osoitettu.

Asia lienee selvä. Tämä asiantuntijan listaus on sellaisenaan hyvä kannuste pyrinnoilleni, ilman että esitän niihin kommentteja tai muutoin johtaisin tai johdattelisin niistä päätelmiä.

18 <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/01/20/mika-siina-istumisessa-niin-vaarallista-asiatuntija-vastaa> (linkki 22.4.2017)

Kolmas luku – Koeluento

*“Kuka Provencen pöyhkeilevistä
puista välittää? -
tie on tie”
- Jack Kerouac¹⁹*

Osallistujat

Varsinainen koeluento toteutui 28.2.2017. Havittelin luennotte kymmentä kuulijaa, mutta lopulta sain seitsemän. Tavoittelin kymmentä, koska arvelin sen olevan sopiva ryhmäkoko, jotta kaikki kuulisivat ja pystyisivät osallistumaan, mutta saisin kuitenkin riittävästi materiaalia tätä tutkielmaa varten.

Keräsin ryhmän kyselemällä koulun käytävillä. Lähetin viestejä myös sosiaalisen median kautta ja sähköpostilla, mutta käytännössä kaikki osallistujat yhtin kuitenkin kasvotusten kysymällä. Vaikka ryhmä oli pieni, se oli silti melko laaja kattaus Aallon taiteenlaitoksen opiskelijoita. Mukana oli opiskelijoita valokuvauksen, lavastuksen ja kuvataidekasvatuksen koulutusohjelmista. Osa osallistujista oli opintonsa vastikään alottaneita, osa maisterivaiheen loppusuoralla olevia ja osa siltä väliltä. Ryhmän ikäjakauma oli lähes kaksikymmentä vuotta. Useimmat osallistujista eivät tunteneet toisiaan etukäteen.

Luennoitsija ja luennon aihe

Luennoitsijaksi pyysin Aalto-yliopiston kuvataidekasvatuksen näyttelypedagogiikan lehtorin Riikka Haapalaisen. Halusin mukaan hyväksi tiedetyn luennoitsijan, jonka tiedän rutinoituneen luennoimaan luokissa ja luentosaleissa, mutta joka olisi valmis kokeilemaan uutta. Lisäksi hyvä luennoitsija oli paras houkutin osallistua itse luennotte; osallistujille osallistumisesta ainoa palkinto kun oli luento itse.

Annoin Haapalaisen valita luennon aiheen ja ensin hän ehdotti aiheeksi arkkitehtuurikävelyä. Rajoitin kuitenkin aihevalinnan olemaan jotain, mikä ei koskisi ulkomiljöötä tai kävelyä ja motorista toimintaa. Halusinhan nimenomaan siirtää opetuksen ulos, en mennä opiskelemaan ulkotilaa.

Luennon aiheena oli Instituutio ja mukainstituutio: kaksi tapausesimerkkiä taiteen julkisen esittämiskäytännön kritiikistä. Riikka Haapalainen oli pitänyt luennon Esille 8. museo- ja näyttelytutkimuksen forumilla Ateneum-salissa marraskuussa 2016. Haapalaisen mukaan luento oli ollut alkuperäisellä esityskerralla hieman hankalaa tajuttavaa. Tällä ulkoluennolla kukaan ei silti pudonnut kärryiltä. Kun kävelimme yhdessä, kaikki osallistuivat keskusteluun luennon alusta alkaen. Toteutunut luento kesti hiukan alle kaksi tuntia.

Luento varten löytyi aivan koulun vierestä sopiva puistoalue, Annalan kartanopuisto. Koekävelin puiston ympäri pariin kertaan, enkä varsinaisesti haeskellut muita paikkoja.

19 Jack Kerouac: Haikujen kirja s.146. Kustannusosakeyhtiö Sammakko, Helsinki 2006

Toinen vaihtoehto, Arabianrannan rantareitti, olisi toki ollut myös mieluista, mutta siellä on aina joko tuulista tai paljon ulkoilijoita.

Että luento ei olisi vain peripateettisen koulukunnan²⁰ metodien toisintamista (mikä ei sinällään olisi myöskään huono vaihtoehto) otin mukaan uutta teknologiaa. Luennon aikana kannoimme mukamme neljää tablettitietokonetta, joista selasimme luentokalvoja kävellessämme. Haapalainen oli numeroinut luentokalvot, jotta pystyimme kukin omasta laitteestamme ottamaan esille kulloinkin juuri oikean kuvan. Etukäteen olin haaveillut laitteiden synkronoinnista siten, että kaikki laitteet toistaisivat kuvan yhtäaikaan luennoitsijan laitteen mukaan, mutta se osoittautuikin haastavammaksi kuin oletin. Toisaalta kävellessä kuvien katsomiseen pitää joka tapauksessa patistaa joka kerta erikseen, eikä kalvon vaihtamisesta mainitseminen ja pieni sormiliike tuntunut menoa haittaavan. Olin lähettänyt kalvot kaikille edellisenä iltana, että saisin varmuuskopiot kalvoista osallistujien omiin puhelimiin, tableteihin kun en täysin luottanut. Ne, jotka pystyivät, seurasivat luentokalvoja omista laitteistaan.

Dokumentointi

Dokumentoin luentoa nappaamalla muutaman kuvan, ja äänittämällä luennon. Käytin tallentamiseen ja kuvaamiseen yhtä luentotablettia, jonka olin säästä vastaan suojannut muovipussilla. Muovipussi teki kuvista vähän kehoja, ja äänitteestä kelvottoman. Tämä ei suuresti minua haitannut, sillä dokumentoin enemmän velvollisuudesta aikaani kohtaan, kuin tarpeesta johtuen. Paras dokumentti on siis liitteenä oleva haastattelu.

Haastattelu

Luennon jälkeen lähetin osallistuneille ja opettajalle viiden kysymyksen kyselylomakkeen, johon kaikki vastasivat nopeasti. Keräsin vastaukset nimettöminä, ilman mitään tietoja vastaajista. Tässä tein ehkä hivenen hölmösti; olisi ollut perusteltua huomioida opettaja eri kysymyksillä, tai pyytää edes nimimerkkiä, jotta olisin erottanut hänen vastauksensa muista. Nyt siis käsittelen seitsemän henkilön vastauksia tasaväkisinä tietolähteinä, vaikka luennoitsijalla oli luennolla eri asema kuin muilla. Toisaalta, kun vastauksista sain huomata luennon olleen erittäin yhteisöllinen kokemus, oli herkullista tutkia haastatteluvastauksia ilman vastaajan asemaan liittyviä detalleja. Etukäteen olin aikonut haastatella osallistujat ulkona kävellessä. Kävellessä tehty haastattelu olisi tyylillisesti sopinut työhöni paremmin, ja olisin saattanut saada monipuolisempia pohdintoja vastauksiin. Aikaa säästääkseni luovuin ajatuksesta ja tein kirjallisen lomakkeen, vaikka se saikin ihmiset luennon jälkeen tuokioksi istumaan paikallaan. Istuen työskentely ja vastaaminen ovat tietysti siinä määrin normi, etten usko kenenkään kokeneen vääryyttä tästä syystä.

Kysymykset:

- Miten puistossa kävely vaikutti keskittymiskykyysi?
- Kuljimme vuoroin uutta ja vuoroin toistuvia polkuja. Oliko sillä vaikutusta?

²⁰ Aristoteleen n. 355 aee. perustama koulu, jonka nimi tulee muinaiskreikan kävelevää tarkoittavasta sanasta *peripatētikos* (περιπατητικός) Nimi viittaa joko Aristoteleen tapaan kävellä opettaessaan, tai siitä ettei hänellä ilman Ateenen kansalaisuutta ollut lupaa omistaa maata.

- Oleta sama tietosisältö luentosalissa kerrotuksi. Olisiko asian ymmärtäminen ollut sisätiloissa istuen toisenlaista?
- Toimiko luentokalvojen näyttö ja tablettien käsissä kantaminen?
- Mitä muuta tulee mieleen?

Käytännössä

Luentopäivän sää oli nuhjuisen harmaa, mutta poutainen, lämpötila nollan tienoilla. Tuuli vain vähän eikä taivaalta satanut mitään. Edellisen päivän lumi oli nuoskaantunut puistoteille, muttei kastellut kenkiä eikä estänyt menoa, joskin siellä täällä oli hiukan liukasta. Aurinkoa ei näkynyt, mutta hitunen sinistä taivasta vilahteli pilvien takana.

Yhteisöllisyys

Ensimmäinen havaittava muutos tapahtui kuin taikauskusta. Välittömästi, kun lähdimme liikkeelle yhdessä, olimme lauma. Näin selkeää ryhmäytymistä en osannut lainkaan odottaa, etenkin kun useimmat osallistujat olivat toisilleen tuntemattomia. Ryhmäytyminen ilmeni myös muutamissa haastatteluvastauksissa. Pidän merkittävänä sitä, että kolme seitsemästä mainitsee yhteisöllisyyden, vaikka en maininnut sitä kysymyksissä, eikä siitä muistaakseni ollut puhetta. Seuraava vastaus oli kolmanteen kysymykseen; miten tilanne erosi saman toistamisesta luentosalissa.

Koin ulkona käyskentelyn ja suht pienen ryhmän myötä vahvaa yhteisöllisyyttä ja lähempää kontaktia niin luennoitsijaan kuin kanssakuulijoihin jolloin tuntui konkreettisesti että olemme saman asian äärellä. Oli helppo sanoa asioita ja ilmapiiri oli keskittynyt opetukseen mutta myöskin vapaa. (toki vapaaehtoinen ryhmä vaikuttaa asiaan)

Viittaus vapaaehtoiseen ryhmään pitää tietysti paikkansa. Vaikka osallistujat eivät olleet toisilleen tuttuja, vapaaehtoisuus määrittää osallistujia melko lailla. Olisi varmasti paljon kurjempaa järjestää koeluento pakotetulle ja selkeästi vastentahtoiselle osallistujajoukolla. Seuraavat kaksi huomiota yhteisöllisyydestä oli vastattu viimeiseen, muuta mieleen tulevaa -kohtaan.

Luento kävellen seitsemän henkilön ryhmässä oli hyvin yhteisöllinen kokemus. Ei tuntunut siltä, että minä olen luennolla, vaan me olemme luennolla, jaamme tämän hetken yhdessä ja luennon aiheen käsittely on tärkeää juuri meille nyt tässä hetkessä.

Kaunis, miltei runollinen vastaus on hyvä ja täsmällinen kuvaus tapahtuman luonteesta, vaikka olimme koko ajan tiukan akateemisen aiheen äärellä. Seuraavassa sama huomio eritellyin perustein.

Kävelyluento synnytti tunteen siitä, että olemme ryhmä ja että meillä on yhteistä ajateltavaa ja vuorovaikutusta. Luento oli yhteinen ajattelun matka. Meillä oli luennolla yhteinen (kävely-)rytmi ja tempo. Luennon jälkeen oli "täydentynyt" ja raukea fiilis. Urheilu suorituksen jälkeen on usein "tyhjentyneet" ja raukea fiilis. Tuli sellainen olo että tällaista ihmiselämän pitää olla (minulle).

Keskittyminen

Etukäteen ajattelin, että kevyt tallustelu ja ympäristön tarkkailu parantaisi keskittymistä²¹, etenkin, kun tarkkailu ei tarkoita minkään etsimistä tai varuillaan oloa. Ensimmäisen kysymykseni oli: *“Miten puistossa kävely vaikutti keskittymiskykyysi?”* kaikissa vastauksissa kehuttiin keskittymiskyvyn parantuneen.

Oli helpompi keskittyä raikkaassa ulkoilmassa ja liikkuesssa. Minulla on yleensä pahoja keskittymisvaikeuksia ja sisällä päädyn helposti näpertämään jotain, selaamaan puhelinta, piirtelemään jne. mutta nyt kävely kuunnellessa loi luonnollisen ja huomaamattoman liikkeen joka auttoi keskittymään kuunteluun. Toki myös uusi ja tavallisesta poikkeava tilanne varmasti vaikutti siihen että oli "skarpimpana".

Pystyin keskittymään hyvin. Kirkkain huomio oli se, että saavuin luennolle hyvin väsyneenä, ja jonne normaalisti olisin saapunut kahvin ja kaupasta haetun aamupalan kanssa. Tämän jätin kuitenkin väliin, ja väsymys oli tiessään lähdettyämme kävelemään.

Keskittymisvaikeudet, tai niiden poikkeuksellinen puuttuminen oli mainittu suoraan yhdessä ja epäsuorasti kolmessa muussa vastauksessa. Edellisessä vastauksessa mainitulla epätavallisella tilanteella on varmasti vaikutusta sekä keskittymiskykyyn että yhteisöllisyyteen. Laajempi tutkimus aiheesta, vaikkapa kokonaisen kurssin järjestäminen näin olisi kiinnostavaa. Rutiinin muodostuminen ottaa toki aikansa, muttei lainkaan liikaa, etteikö sellaistaikin saisi kohtuullisessa ajassa tutkittua.

Vaikka kaikki kehuivat keskittymiskyvyn parantuneen, oli huomioitu myös syitä keskittymiseen särkymisestä. Ensimmäinen vastaus on toisen kysymykseen, loput ensimmäiseen:

Polkujen toistuesssa huomasi, että keskittymiseni herpaantui helpommin.

Huomasin että ajatus kulki samantien paljon tavallista luokahuonekokemusta sutjakammin. Luento oli myös itselleni aamun ensimmäinen asia, mutta huomasi virkistyneeni/heränneeni paljon tavallista nopeammin. Hieman liukkaat ja loskaiset reitit ja sää loi pientä häiriötä keskittymiseen tai ainakin pakotti olemaan kokoajan hieman varuillaan. Kuivalla kesäilmalla kokemus olisi varmasti vielä mukavampi. Luento oli mielestäni helppo keskittyä varsinkin kun aihe oli hyvin mielenkiintoinen. Toisaalta oli myös helppo välillä ajautua täysin omiin ajatuksiin pieneksi hetkeksi ollessaan niin

Kenkien	pohjat	ovat
sateessa		
kävelemisestä		puhtaat

Jack Kerouac s.44 vapaassa tilassa henkisesti ja fyysisesti.

21 Huomion virkistysteoria (Attention restoration theory, R.Kaplan 1995) mukaan luonnon tarkkailu parantaa keskittymiskykyä ja auttaa sulkemaan häiritseviä elementtejä ulos, ja auttaa samalla huomion suuntaamisjärjestelmäämme elpymään. Olisin huomioinut tämän tutkimuksen työssäni laajemmin, jos olisin löytänyt sen aiemmin. Hyvää materiaalia, jos vaikka jatkan tämän aiheen parissa.

Hidas kävely auttoi keskittymään. Vähän samalla tavalla kun luennolla piirtäminen auttaa itseäni keskittymään kuunneltavaan asiaan paremmin. Kuunnellessa joutui samalla katsomaan mihin astuu, se oli tavallaan oheistoimintaa, joka ei silti häirinnyt kuuntelemista, kuten vaikka facebookiin uppoaminen tavallisella luennolla. Päinvastoin kävely ehkä piti ajatukset paremmin kiinni asiassa. Puistossa oli rauhallista ja hiljaista, joten häiriötekijöitä ei juuri ollut. Paitsi ulkoilemaan tuodut ponit veivät huomioni yhdessä vaiheessa hetkeksi. Kaksi tuntia oli ihan sopiva aika, lopussa alkoi tulla vähän kylmä ja omaa olotilaa alkoi miettiä, kylmiä varpaita ja sormia.

Jos tasainen puistotie tuotti olettamukseni mukaista parannusta keskittymiskykyyn, halusin myös testata poikkeavien huomioiden vaikutusta. Olin valinnut reitin siten, että ohitimme matkalla ponitaitauksen. Ilkikurisena tarkoitukseni oli tarkkailla osallistujien luentoon keskittymistä odottamattoman, kiehtovan asian osuessa näköpiiriin. Kulkiessamme aitausten ohi ensimmäistä kertaa poneja ei näkynyt. Yllätys oli sitäkin parempi, kun eläimiä tuotiin aitauksiin juuri kun olimme ohittamassa aitausta toiseen kertaan. Osa ryhmästä nopeutti askeliaan kohti poneja ja siihen asti vallinnut yhteinen asiaan keskittyminen haihtui hetkeksi täysin. Kolmessa vastauksessa mainittiin erikseen ponien aiheuttaneen ajatusten herpaantumista.

Reitti

Aavistin, että ulkona kävely saattaisi aiheuttaa paikkamenetelmänä tunnetun muistitekniikan mukaista mieleenpainumista. Paikkamenetelmä tai muistipalatsi on antiikin ajoista asti tunnettu muistitekniikka, jossa asioita liitetään mielessä paikkoihin, jolloin ne painuvat helpommin mieleen.²² Yksi vastaajista huomioi juurikin tämän tapaista:

Puistikko oli minulle entuudestaan tuttu, joten tiesin koko ajan missä olemme. Silti tuntui mukavammalta mennä eri suuntiin, sen sijaan että olisimme kiertäneet kehää. Uudet suunnat virkistivät. Lisäksi nyt kun muistelen mitä luennolla puhuttiin, voin reittiä muistelemalla palata johonkin tiettyyn kohtaan, esimerkiksi Annalan kartanon kulmalla oli puhetta yliopistosta ja sillan kohdalla Kiasman nykytilanteesta, eli ehkä vaihtuvan reitin avulla voi palauttaa asioita helpommin mieleen?

Kun reitti oli kuljettu ensimmäisen kerran, aistin tunnelmassa hienoisen notkahduksen. Kun ympäristö ei enää tarjoaisi uutta, mieli ikään kuin turtui. Tunsin itsekin näin, vaikka olin edellisellä viikolla kulkenut reitin kahdesti; onhan eri asia kulkea tuttua reittiä, ja kulkea sama reitti uudelleen saman tien. Toinen kysymys olikin: *”Kuljimme vuoroin uutta ja vuoroin toistuvia polkuja. Oliko sillä vaikutusta?”* Melkein kaikki vastasivat, ettei sillä ollut suurtakaan väliä, mutta kaikissa vastauksissa oli havaittavissa hienoinen viehtymys mieluummin uusiin reitteihin, kuin samojen polkujen tällaamiseen. Kahdessa vastauksessa reitin toistumista pidettiin suorastaan turhauttavana. Vaikka toistuvan reitin keskittymistä ja tunnelmaa heikentävä vaikutus olisikin vain hyvin pieni, voisi silti olla syytä suunnitella reitit toistoa välttämällä. Kahdessa vastauksessa mainittiin autotien läheisyys huomattavasti reitin vaihtuvuutta merkittävämpänä seikkana. Luennon aikana kuljimme pariin kertaan runsaasti liikennöidyn tien vartta, ja kuuluvuus ja keskittyminen oli omastakin mielestäni hyvin hankalaa.

22 <https://fi.wikipedia.org/wiki/Paikkamenetelm%C3%A4> (linkki 16.4.17)

Ei suurta. Tosin aina vanhalle reitille palatessamme huomasin, että olisi miellyttävämpää seurata koko ajan uusia polkuja. Toisaalta luennon aihe vaati sen verran keskittymistä, että polulla ei ollut niin paljon väliä. Tärkeintä oli, että kuuli (esim metsäpolulla miellyttävämpi kävellä kuin autotien vieressä) ja pystyimme kävelemään samojen etäisyyksien päässä äänenlähteestä (ei esimerkiksi jonossa polulla).

Itse tykkäsin aina uusista reiteistä. Vanhojen polkujen kulku ei toisaalta haitannut myöskään, paitsi kun jossain paikassa oli kolmatta kertaa jolloin ehkä toivoi joko vain pysähtymistä tai uutta reittiä.

Luentokalvot

Mobiili kosketusnäyttöteknologia on useimmille niin arkipäiväistä, ettei siihen juurikaan kiinnitä huomiota. Viidessä vastauksessa laitteiden vilkuilua pidettiin hivenen kömpelönä. Luennon jälkeen eräs osallistuja sanoi kaipaavansa paljon kalvoja ja katsottavaa perinteisissä luentosaleissa, mutta kävellessä ne lähinnä ärsyttivät. Kuvat tukivat luentoa, mutta niiden tarve tuntui olevan huomattavasti pienempi, kuin luentosaleissa. Vain yksi vastaus tuki järjestelyä varauksesta, toisessa oli määritelty uusia ehtoja vastaavanlaiselle luennolle:

Luentodiojen katseleminen tablettilta toimi yllättävän hyvin, vaikka ensin sitä epäilin. Ilman esimerkkikuvia luennon ymmärtäminen olisi ollut haasteellista. Itse operoiminen, dian vaihtaminen ja mukana pysyminen piti valppaana. Tabletti oli myös helppo käyttöinen ja hyvän kokoinen, puhelimen näyttö ehkä liian pieni?

Mielestäni se oli vähän hankalaa ja vaivaalloista. Tuntui myös vähän harmilliselta katsoa ruutua kun olisi tehnyt mieli tarkkailla ympäröivää luontoa ja muita luennolla olijoita. Ymmärrän että kuvaesimerkkien takia tabletti on tärkeä, mutta ehkä vaan opettajalla voisi olla se ja kaikki katsoa siitä (luennon voisi rakentaa niin että siihen ei kuuluisi tekstidioja vaan pelkkiä kuvia. Myös ryhmäkoolla on tässä toki merkitystä.)

Ulkoilijan luentomuistiinpanot

Kävellessä ja keskustellessa kirjoittaminen ei tule kyseeseen. NykYTEKNIKALLA on mahdollista sekä äänittää, että kuvata kaikenlaisia tilanteita. Toisaalta ainakaan omien muistiinpanojeni kohdalla varsinainen tallentaminen ei ole ollut syy niiden tekemiseen. Olen kokenut muistavani asiat paremmin, jos käsittelen tiedon jotenkin ja kirjoitan siitä omia pikaisia lyhennelmiä. Varsinaisina muistiinpanoina töherryksistäni ei ole koskaan ollut hyötyä. Tämän kaltaisena muistiin tallentamisen menetelmänä muistiinpanojen tarpeellisuus saattaa jäädä huomattavasti pienemmäksi, kun kävely itsessään tuo muinaisen muistipalatsimenetelmän osaksi itse luentoa. Ehkä yksi syy luennoilla töhertelyyn saattaa olla juuri ”ylimääräisen” aivojen potentiaalisen aktiivisuuden kuluttaminen. Tällaisen ylimäärän olen ajatellut aiheuttavan myös monien opiskelijoiden jatkuvaa puhelimen vilkuilua. Parhaillakin luennoilla jotkut näyttävät olevan kuolemaisillaan ikävään ja toistavan vaikka minkälaisia sijaistoimintoja kynän pyörittelystä puhelimen selailuun ja pöydänjalan rummuttamiseen. Poistuisiko tällainen ylimäärä, jos luennon rakenteeseen kuuluisi edes hiukan ympäristön passiivista havainnointia ja perusmotorista toimintaa. Nämä oheistoiminnot myös saattavat toimia asioita mieleenpainavina tekijöinä. Pateettista todeta, mutta päivittäinen ulkoilu helpottaa unensaantia, joka taas parantaa muistin toimintaa.

Mikäli taas luennoille osallistuvan tapana on tehdä tarkat muistiinpanot ja käydä ne läpi myöhemmin, tallentaminen vaikuttaa hyvältä tavalta. Tallenteen vika on sen kuuntelun/katselun viemä aika, ehkäpä juuri istuen. Siinä, missä muistiinpanot ovat yleensä lyhennelmiä, jotka palauttavat kokonaisuuden juuri muistiinpanojen tekijän mieleen, olisi tallenne miltei pakostakin ajallisesti yhtä pitkä kuin itse luento. Jos luennon sitten katsoo illalla kotikoneelta uudelleen, kuluttaa lopulta kuitenkin istuen sen ajan, jonka ulkoluennon piti elimistöltä säästää. Siksi suosittaisin mieluusti lähinnä äänitettä. Olettaen, että äänitettä kuunnellessa liikkuu, siivoaa, kokkaa, tai lenkkeilee. Esimerkiksi luentoäänitettä kuunnellessa voisi samaan aikaan referoida luennon ja sanella sen uudelleen itselleen lyhempään muotoon ja tallentaa sen tenttiin 'lukua' varten. En tiedä, toimisiko tällainen äänitteen käsittely kirjoittamisen tapaan ajattelun välineenä, mutta aion kokeilla tätä ensi tilassa. Äänitteen huono puoli kirjoittamiseen verrattuna on tietysti sen näkymättömyys. Kirjoittamisesta tulee ikään kuin uusi ajattelun muoto, kun kirjoitetut sanat näkyvät heti paperilla.

Nykyiseen korkeakouluopetukseen ei onneksi kuulu paljoakaan varsinaista ulkoa opettelua, mutta yhtä kaikki tiedon käsittelyn ohella luento-opiskelun yksi idea lienee edelleen olemassaolevan tiedon omaksuminen.

Neljäs luku - pedagogian suunta

“Mutta oikeaan sivistykseen ei kuulu kesyttää tiikereitä enempää kuin tehdä lampaista petoja; ja niiden nahan parkitseminen kenkien saamiseksi ei ole sen paras käyttötarkoitus”

Henry David Thoreau: Kävelemisen taito²³

Opetuksen kokonaisvaltaisempaa otetta on haviteltu jo edellistä koulu-uudistusta suunniteltaessa. Meri-Helga Mantere unelmoi siitä jo pari vuosikymmentä sitten: *“Haluanpa aluksi kuvitella koulua, jossa kestävän kehityksen monitasoiset pyrkimykset otetaan tosissaan eikä vain tavoitefraaseina tai abstraktina utopiana. Millaista silloin olisi? Koulurakennukset suunniteltaisiin toisin. Oppilas- ja opettajajohdon olemus henkisenä, psyykkisenä, sosiaalisena ja biologisena olentona, yksilönä ja yhteisön jäsenenä, kuin myös eläinkunnan edustajana otettaisiin nykyistä paremmin huomioon.”*²⁴ Mantereen tavoitteena oli ekologisuus ja oppijan kokonaisvaltaisen olemisen toteutuminen peruskoulussa, välineenä kuvataidekasvattajien koulutus. Nämä hienot tavoitteet ovat monin tavoin toteutuneet ja toteutumassa.

Perusopetuksen uudessa opetussuunnitelmassa on muotoiltu: *“Oppimisympäristöillä tarkoitetaan tiloja ja paikkoja sekä yhteisöjä ja toimintakäytäntöjä, joissa opiskelu ja oppiminen tapahtuvat. Oppimisympäristöön kuuluvat myös välineet, palvelut ja materiaalit, joita opiskelussa käytetään. Oppimisympäristöjen tulee tukea yksilön ja yhteisön kasvua, oppimista ja vuorovaikutusta”*²⁵ Tämän yhden kokeiluni perusteella pidän toteutunutta koeluentoa erittäin kelvollisena välineenä juuri tämän kaltaiseksi toimintakäytännöksi. Ulkoilu ja kävely ovat siis sekä oppimisympäristön osa, että opiskelun väline, jotka tukevat kasvua yksilönä ja yhteisön osana, muun oppimisen ohessa. Seuraava kohta on vieläpä siunattu valtioneuvoston asetuksella.²⁶ *”Kaikki yhteisön jäsenet vaikuttavat toiminnallaan oppimisympäristöihin. Hyvin toimivat oppimisympäristöt edistävät vuorovaikutusta, osallistumista ja yhteisöllistä tiedon rakentamista. Ne myös mahdollistavat aktiivisen yhteistyön koulun ulkopuolisten yhteisöjen tai asiantuntijoiden kanssa”*²⁷ Ulkona, yhdessä kävellessä tilassa oleminen – oman kehon liike – on osa oppimisympäristön rakentamista, jossa passiivisempikin oppija osallistuu vuorovaikutukseen.

Luonnos aikuisten perusopetuksen opetussuunnitelmaa varten ottaa ulkoilun mahdollisuuden varovasti huomioon opetustiloja koskevassa kohdassa: *“Koulun sisä- ja ulkotilojen lisäksi eri*

23 Henry David Thoreau: Kävelemisen taito s.56. Basam Books, Tallinna 2015

24 Milloin taidekasvatus on ympäristökasvatusta? Meri-Helga Mantere, Stylus 4/94

25 Opetushallitus: Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 s28

26 Valtioneuvoston asetus (422/2012) 4 §

27 Opetushallitus: Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 s28

*oppiaineiden opetuksessa hyödynnetään luontoa ja rakennettua ympäristöä. Kirjastot, liikunta- taide- ja luontokeskukset, museot ja monet muut yhteistyötahot tarjoavat monimuotoisia oppimisympäristöjä.”*²⁸ Ulkotiloja ja luontoa luvataan siis hyödyntää opetuksen järjestämisessä yhden virkkeen verran 221 sivun luonnoksessa (Työni rajauksesta johtuen jätän huomiotta sivulla 185 maantiedon opetuksen yhteydessä mainitun maastotyöskentelyn ja kenttäretket, vaikka toki pidän niitäkin aiheellisina). Seuraavaan lauseeseen mahtuu mahdollisuus muista monimuotoisista oppimisympäristöistä. Suunta on oikea, joskin kovin varovainen.

28 Aikuisten perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2018 (luonnos 6.2.2017)

Viides luku – mietteitä pyrinnoistani

“Vanhan ajattelun metodit eivät ole niiden ongelmien, joissa elämme. On vaihtuvia tasoja, niitä on monta.”

Mirkka Rekola²⁹

Kaikki se, mitä olin mielessäni ajatellut, toteutui koeluennoillani yli odotusten. Yksittäinen parituntinen tapahtuma on tutkimuksena tietysti kovin suppea, jossa niin monilla asioilla on osuutensa, ettei siitä saa kuin suuntaa. Mutta kun suunta on vielä yhtenevä tuoreiden tutkimusten kanssa, olen siihen tyytyväinen. Yllättävä yhdenmukaisuus vallitsevan ajattelun kanssa on tietysti hankala pala kaltaiselleni vastarannankiiskelle. Niin kovasti kuin kuvittelinkin ajattelevani omia ajatuksiani omassa päässäni, huomaan taas olevani laumaeläin, altis kaikelle yhteisölliselle; yleiset uskomukset, muoti ja politiikka, miten ikinä niihin suhtaudunkaan, ovat väistämättä ajatusteni kehyksenä. Jos ryhtyessäni pidinkin ajatustani lähes radikaalina, on se kuitenkin samansuuntainen aikamme virtausten kanssa.

Lopetin ensimmäisen luvun nöyrytyksellä laiskuuden ja ylpeyden edessä. Laiskuus ei kuitenkaan ole ensisijaisesti haluttomuutta liikkua, vaan useammin haluttomuutta muuttaa totuttua kaavaa. Tästä syystä toivon pikemminkin työlläni nimenomaan muuttavani käytänteitä, ainakin omassa työssäni, kuin luovani satunnaista välinettä satunnaiseen ulkona piipahtamiseen. Jos ulkona luennointi olisi tapa, vaikutuksetkin säilyisivät. Toisessa luvussa esittelemäni Give Your Ideas Some Legs -tutkimuksessa luovuudessa havaittiin lisäystä vain vartin verran kävelemisen jälkeen.

Ulkona kävely opettamisen välineenä ja oppimisympäristönä

Omaan käyttööni tulevana kuvataidekasvattajana sain ainakin testattua oikein hyvältä vaikuttavan toimintatavan. En ole kirjoittanut tätä ohjeeksi muille, mutta toivon silti kannustavani vastaavaan toimintaan. Olen testannut vain yhdenlaisen tavan ulkoluennon toteuttamiseen, joten minkäänlaista opaskirjaa ei näillä eväillä voi kirjoittaa. Parempana pidänkin kannustaa muita toimimaan vaikkapa vain tutkielmani otsikon ohjeistamana; 'Luento ulkona kävellen' riittää kyllä ohjeeksi ajattelevalle ihmiselle. Käytännön järjestelyt toimivat visioni mukaan hyvin, mutta uskon siihen löytyvän muitakin käyttökelpoisia tapoja ihan arkijärjellä tuumaillessa. Luokissa ja luentosaleissakin opiskelijaryhmien dynamiikka ja luennoitsijoiden omat persoonat ja näiden väliset jännitteet määrittävät lopulta opetustilanteiden mahdollisia järjestelyjä vähemmän kuin seinät. Vaikka oletankin näiden seikkojen häiritsevän ulkona vähemmän, ovat ne silti entistä enemmän esillä tilanteissa, joissa oppimisympäristön ainoita pysyviä osasia ovat henkilöt itse. Siksi, vaikka ulkona kävely olisikin jonkin koulun tai ryhmän käytäntö ja rutiini, oletan tuntien tunnelman välillä olevan suurempaa vaihtelua.

Tilanteissa, joissa kokonaisena ihmisenä käsitetty oppija kohtaa kokonaisena ihmisenä toimivan opettajan, on kohtaaminen ja opetus rakkaudellista. Tälle äärimmäisenä

29 Mirkka Rekola: Tuoreessa muistissa kevät, aforistiset kokoelmat s.239. WSOY, Juva 1998

vaihtoehtoisena on perinteinen ideaali, jossa tehokas tunteeton opettaja-kone ohjelmoi liukuhihnalla oppija-koneita. Oikein ohjelmoidut oppijakoneet osaavat sitten jonain päivänä päätellä oikein ja tehdä oikeat moraaliset ratkaisut. Mutta jos koulu aika kuitenkin on elämää, pidän ensimmäistä vaihtoehtoa ihmiseläimelle soveliaampana. Eläessään ihminen suhtautuu itseensä jollakin tavalla, ja suhde kehittyy aina johonkin suuntaan. Itsestään huolenpittäminen onnistuu vain, jos edes alustavasti kunnioittaa ja rakastaa itseään, ja itseään on helpompi kunnioittaa, jos on jo pidetty huolta.

Käytännönä ulkoiluluento on kuin vastaus uuden OPS:in tilaukseen: *“Motivaatiota vahvistavat myös työtävät, jotka tukevat itseohjautuvuutta ja ryhmään kuulumisen tunnetta.”*³⁰

Raikkaan ulkoilman vaikutukset luentoon ja oppimiseen jäivät työssäni sivuun, vaikka sitä luonnoksissa hahmottelinkin. Työ rajautui luontevasti näin. Suomessa on maailman puhtain ulkoilma ja homeisimmat koulut, ja silti Suomessa vietetään eniten aikaa sisällä. Kyseessä on oikea ongelma, jota en kuitenkaan työlläni ainakaan määrätietoisesti ole ratkaisemassa. Mikäli kuitenkin tulevaisuus tuo tullessaan ulkoilmakorkeakoulun mahdollisuuden, ja helpottaa homeelle liaksi altistuneiden elämää ja mahdollistaa opiskelun, ilahdun siitä kovasti.

Jatkojalostusta

Pururadalla on helppo edetä, mutta miten hankalampi maasto vaikuttaisi ajatteluun? Särkyisikö keskittymiskyky jos joutuisi väistelemään kantoja tai suonsilmäkkeitä, tai jos joutuisi ottamaan tukea oksista ja puista, vai virtaisiko ajatus vain entistä terävämmin? Kapeammalla polulla mahdollinen osallistujamäärä pudonnee entisestään, mutta metsän erämaassa on harvemmin tien melua. Toki luennon saavutettavuuskin kärsisi. Puistoissa ja pururadoilla luennoille voi osallistua pyörätuolillakin.

Jos yhdessä kävellessä voi kevyesti hyvin opiskella, on hyvä myös miettiä muita luonnollisia toimia, joiden aikana luento – tai jutustelu käy laatuun. Porkkanamaata kitkiessä ruumis on mekaanisen työhön ja havainnointiin keskittyvä yksikkö, joka hyvin kykenee samalla pohtimaan kaikenlaista. Mustikanpoiminta hajaantuu vähän laajemmalle, mutta hyvällä paikalla saattaisi myös toimia. Luento kuntosalilla?

Mitä jäi

Matka aiheeseen liittyvien tutkimusten parissa on vasta alussa. Alan epäillä rakentavani itselleni herkullista samanmielisyyden kuplaa; onko todella näin paljon tieteellistä näyttöä tuntemusteni tukena, vai löydänkö hakusanoillani vain puoltavia seikkoja. Koeluennon olin jo järjestänyt, kun löysin Stanfordin yliopiston luovan ajattelun ja kävelyn välistä yhteyttä hahmottavan Give Your Ideas Some Legs -tutkimuksen. Houkuttelevia sivupolkuja, joille en vielä ehtinyt poiketa, tupsahteli tuon tuostakin. Attention Restoration Theory joutui pieneksi alaviitteeksi koeluentoon keskittymisen yhteyteen, ja tyystin huomiotta jäi Radboudin yliopiston tutkija Martin Dreslerin ja hänen tutkijaryhmänsä muistitutkimukset, jotka hyvin olisivat voineet tuoda kokonaisen kappaleen luentokäytännön yhteyteen. Myös etenkin rottien käyttäytymistä tutkimalla saatua oikein kelvollista tietoa oppimisen ja oppimisympäristöjen vaikutuksesta aivoihin olisi myös mielenmäärin saatavilla, jos aika antaisi myöten. Tulevaa varten tutkimukset Rosenzweig & Bennett 1978 ja samalta vuodelta Ferchminin

30 Opetushallitus: Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 s.31.

tutkimusryhmineen tekemät havainnot rottien käytöksessä ovat oivallisia reittejä, joita kulkien oletettavasti löytäisin palkinnoksi aiheeseen sopivan kasan pähkinöitä.

Laajempi katsaus aiheeseen yhteiskunnallisesti houkuttaa myös. Mikä on staattisen sisällä istumisen ja ruumiin kahlinnan merkitys kansanterveyden lisäksi kansantalouteen ja minkälaiset riippuvuudet on teollisuudella ja koululaitoksella? Minkälainen on tulevaisuuden yhteiskunta? Tulisiko ulkoilemaan tottuneiden opiskelijoiden myöstä ulkoilmatoimistot? NykYTEKNIikka mahdollistaa lähes kaikkien toimistotöiden tekemisen ulkona. Vaikka kaikki liikeradat olisivat luonnollisia ja keuhkoissa virtaisi raikas metsän tuoksu, virtuaalikypärä päässä pururadalla tokkuroiva toimistotyöntekijä on kyllä aika kammottava idea.

Kiinnostavaa olisi myös suhteuttaa koulun asemaa ja uusia opetustapoja taloustieteilijä Thomas Pikettyn ajatuksiin. Pikettyn Pääoma 2000 luvulla -kirjan ydinteesi on pääoman ja työn tuottavuuden välinen keinahtaminen pääoman hyväksi ja sen aiheuttama yhteiskuntien tuleva eriarvoistuminen. Miten koululaitoksen tulisi tähän suhtautua? Jos tulevaisuus toteuttaa Pikettyn ennustaman luokkayhteiskunnan, voisiko koulutus osaltaan edesauttaa oppilaiden omanarvontunnon säilyttämisessä?

Koulu voisi systemaattisesti kannustaa rakastamaan itseään ja rakentamaan itsekunnioituksensa yhteiskunnallisesta asemasta riippumatta. Koulu paikkana, jossa elämällä opitaan elämään voisi olla arkikäytänteitä myöten paikka, jossa oppija tarhasta yliopistoon asti saisi nähdä ja kokea itsensä kokonaiseksi ympäristöönsä sopivaksi olennoiksi.

*Mut Sydän, se hullu poika, huus:
»Mene hiiteen, järki, sun holhoiluus
olen kyllästynyt. Sinä otat, et anna
mua ilman vaikka et silmua kannan.
Ja järjen valo! - on tarpeeton
kun kutsuni auringon alle on»
Aaro Hellaakoski³¹*

31 Aaro Hellaakoski: Me kaksi. Viides säe runosta; Taas kävi kuin joskus ennenkin s.14.WSOY Porvoo 1945

Lähteet

Kirjalliset lähteet

Lao-Tse, Salaisuuksien tie, suomennos Toivo Koskikallio, 3. painos, WSOY, Laakapainossa Porvoossa 1963

Lehtovaara, Maija, R. Jaatinen & J. Lehtovaara, ihmisenä ihmisyyhteisössä, Tampereen yliopistopaino OY, Tampere 1996

John D. Bransford, Ann L. Brown ja Rodney R. Cocking: Miten opimme – Aivot, mieli, kokemus ja koulu. Suomennos Ari Penttilä, 1. painos, WS Bookwell Oy Juva 2004

Bell hooks: vapauttava kasvatustiete, suomennos Jyrki Vainonen, 1. painos, Kansanvalistusseura Saarijärven Offset Oy, Saarijärvi 2007

Hannah Arendt: Vita Activa, toimitus ja käännöstyön ohjaus Riitta Oinonen, 2. painos Vastapaino Tampere 2002, Gummerus kirjapaino Oy 2007

John Dewey: Pyrkimys varmuuteen, suomennos Pentti Määttä, 1. painos, Gaudeamus Tammer-Paino, Tampere 1999

Juha Varto: Isien synnit, kasvatuksen biologinen ja kulttuurinen ongelma, Juvenes Print - Tampereen yliopistopaino Oy Tampere 2002

Jack Kerouac: Haikujen kirja, suomennos Arto Lappi, Kustannusosakeyhtiö Sammakko, Cosmoprint Oy Helsinki 2006

Henry David Thoreau: Kävelemisen taito, Suomennos Markku Envall, 3. painos, Basam Books, Tallinna Raamatutrukikoja OÜ 2015

Milloin taidekasvatustiete on ympäristökasvatustiete? Meri-Helga Mantere, Stylus 4/94

Mirkka Rekola: Tuoreessa muistissa kevät, aforistiset kokoelmat, 3. laajennettu painos, WSOY - kirjapainoyksikkö, Juva 1998

Aaro Hellaakoski: Me kaksi. 2. laajennettu painos, WSOY Porvoo 1945

Sähköiset lähteet:

<http://www.openculture.com/2015/07/how-walking-fosters-creativity.html> (Viitattu 31.3.2017)

<http://www.apa.org/pubs/journals/releases/xlm-a0036577.pdf> (Viitattu 24.4.2017)

<https://positivepsychologyprogram.com/attention-restoration-theory-nature-lets-solve-problems/#attention-restoration-theory> (Viitattu 22.4.2017)

<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/01/20/mika-siina-istumisessa-niin-vaarallista-asiantuntija-vastaa> (Viitattu 22.4.2017)

Opetussuunnitelmia

Opetushallitus: Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 s.31

http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Aikuisten perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2018 (linkki 6.2.2017)

http://www.oph.fi/download/167162_aikuisten_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2015.pdf

Liite: Vastaukset haastatteluun

Miten puistossa kävely vaikutti keskittymiskykyysi?

Oli helpompi keskittyä raikkaassa ulkoilmassa ja liikkeessä. Minulla on yleensä pahoja keskittymisvaikeuksia ja sisällä päädyn helposti näpertämään jotain, selaamaan puhelinta, piirtelemään jne. mutta nyt kävely kuunnellessa loi luonnollisen ja huomaamattoman liikkeen joka auttoi keskittymään kuunteluun. Toki myös uusi ja tavallisesta poikkeava tilanne varmasti vaikutti siihen että oli "skarpimpana".

Huomasin että ajatus kulki samantien paljon tavallista luokahuonekokemusta sutjakammin. Luento oli myös itselleni aamun ensimmäinen asia, mutta huomasin virkistyneeni/heränneeni paljon tavallista nopeammin. Hieman liukkaat ja loskaiset reitit ja sää loi pientä häiriötä keskittymiseen tai ainakin pakotti olemaan kokoajan hieman varuillaan. Kuivalla kesäilmalla kokemus olisi varmasti vielä mukavampi. Luentoon oli mielestäni helppo keskittyä varsinkin kun aihe oli hyvin mielenkiintoinen. Toisaalta oli myös helppo välillä ajautua täysin omiin ajatuksiin pieneksi hetkeksi ollessaan niin vapaassa tilassa henkisesti ja fyysisesti.

Pystyin keskittymään hyvin. Kirkkain huomio oli se, että saavuin luennolle hyvin väsyneenä, ja jonne normaalisti olisin saapunut kahvin ja kaupasta haetun aamupalan kanssa. Tämän jätin kuitenkin väliin, ja väsymys oli tiessään lähdettyämme kävelemään.

Liikkeellä ja raikkaassa ulkoilmassa olo toimi hyvin, tosin ponit ja autot välillä veivät keskittymistä muualle.

Hidas kävely auttoi keskittymään. Vähän samalla tavalla kun luennolla piirtäminen auttaa itseäni keskittymään kuunneltavaan asiaan paremmin. Kuunnellessa joutui samalla katsomaan mihin astuu, se oli tavallaan oheistoimintaa, joka ei silti häirinnyt kuuntelemista, kuten vaikka facebookiin uppoaminen tavallisella luennolla. Päinvastoin kävely ehkä piti ajatukset paremmin kiinni asiassa. Puistossa oli rauhallista ja hiljaista, joten häiriötekijöitä ei juuri ollut. Paitsi ulkoilemaan tuodut ponit veivät huomioni yhdessä vaiheessa hetkeksi. Kaksi tuntia oli ihan sopiva aika, lopussa alkoi tulla vähän kylmä ja omaa olotilaa alkoi miettiä, kylmiä varpaita ja sormia.

Se auttoi aktiivisesti pitämään mielen avoimena ja happi tietysti piti aivot päällä.

Positiivisesti. En kaivannut "piriä koneeseen" vaikka pari kertaa jouduinkin palauttamaan itseni hetkeen. Tämä oli ensimmäinen luento, jossa pystyin olemaan läsnä tuskastumatta. Liike toi rytmin, joka auttoi keskittymään. Liikettä ei tarvinnut erikseen ajatella, koska se oli kävelyä eikä esim. kutomista ja silmukoiden laskemista. Ulkoilma piti virkeänä. Ei tarvinnut kakistella, kuten joissain sisätiloissa.

Kuljimme vuoroin uutta ja vuoroin toistuvia polkuja. Oliko sillä vaikutusta?

Ei juurikaan, ehkä enemmän sillä sijaitsiko lähellä autotie vai oliko ympäröivä alue viihtyisää/rauhallisempaa.

Itse tykkäsin aina uusista reiteistä. Vanhojen polkujen kulku ei toisaalta haitannut myöskään, paitsi kun jossain paikassa oli kolmatta kertaa jolloin ehkä toivoi joko vain pysähtymistä tai uutta reittiä.

Ei suurta. Tosin aina vanhalle reitille palatessamme huomasin, että olisi miellyttävämpää seurata koko ajan uusia polkuja. Toisaalta luennon aihe vaati sen verran keskittymistä, että polulla ei ollut niin paljon väliä. Tärkeintä oli, että kuuli (esim metsäpolulla miellyttävämpi kävellä kuin autotien vieressä) ja pystyimme kävelemään samojen etäisyyksien päässä äänenlähteestä (ei esimerkiksi jonossa polulla).

Ei. Mutta jos aina luennoitaisiin samassa puistossa ja aina sahattaisiin samoja polkuja, alkaisi varmasti turhauttamaan. Yksittäisenä keikkana ei vaikutusta.

Puistikko oli minulle entuudestaan tuttu, joten tiesin koko ajan missä olemme. Silti tuntui mukavammalta mennä eri suuntiin, sen sijaan että olisimme kiertäneet kehää. Uudet suunnat virkistivät. Lisäksi nyt kun muistelen mitä luennolla puhuttiin, voin reittiä muistelemalla palata johonkin tiettyyn kohtaan, esimerkiksi Annalan kartanon kulmalla oli puhetta yliopistosta ja sillan kohdalla Kiasman nykytilanteesta, eli ehkä vaihtuvan reitin avulla voi palauttaa asioita helpommin mieleen?

Polkujen toistuessa huomasin, että keskittymiseni herpaantui helpommin.

Ei ollut.

(Yhtäkkiä ilmestyneet ponit kylläkin veivät huomioni hetkeksi luennosta lajien väliseen kommunikointiin ja kauniisiin vuohiskarvoihin. Mietin, mistä tiesin että musta poni haluaa piehtaroida. Järjellä ajattelin että joo niin varmaan... mutta poni laskeutui kuitenkin selälleen ja piehtaroi. En voinut eritellä ponin liikkeitä, jotka tekivät minulle tiettäväksi mitä seuraavaksi tapahtuu. Muistaakseni se ei esim. kuopinut maata. Silti "tiesin" että se haluaa piehtaroida, vaikka järkeni sanoi vastaan. Tämä tällaisena välihuomiona.)

Oleta sama tietosisältö luentosalissa kerrotuksi. Olisiko asian ymmärtäminen ollut sisätiloissa istuen toisenlaista?

Varmasti, ainakin olo olisi ollut tunkkaisempi ja keskittyminen vaikeampaa. Nyt uusi perspektiivi ja uudet maisemat heijastuivat myös kykyyn kuunnella ja ottaa vastaan tietoa positiivisella tavalla.

Koin ulkona käyskentelyn ja suht pienen ryhmän myötä vahvaa yhteisöllisyyttä ja lähempää kontaktia niin luennoitsijaan kuin kanssakuulijoihin jolloin tuntui konkreettisesti että olemme

saman asian äärellä. Oli helppo sanoa asioita ja ilmapiiri oli keskittynyt opetukseen mutta myöskin vapaa. (toki vapaaehtoinen ryhmä vaikuttaa asiaan)

En tiedä kuvittelinko vain, mutta peilasin luennolla käsiteltyjä asioita laajemmin olemassaoleviin, konkreettisiin asiayhteyksiin. Ajatteluni liittyi enemmän konkreettisten, kuin abstraktien asioiden keskinäisten suhteiden tarkasteluun.

Luulen, että liikkuesssa kaikki ottivat vähän enemmän tilanteesta ja asioista vastuuta. Siksi tilanne oli varmaan normaalia luokkatilannetta keskustelevampi. Ja se varmaan taas auttaa asioiden ymmärtämiseen... Toisaalta nyt asiat assosioituivat enemmän kuin yleensä sisätiloissa.

Sisätilassa istuen olisin luultavasti tehnyt muistiinpanoja vihkoon kirjoittaen, kuten tapanani on. Muistiinpanojen kirjoittaminen auttaa ymmärtämään ja keskittymään, muistiinpanoihin voi myös palata jälkeen päin. Tietosisältö tuli kuitenkin hyvin ymmärretyksi ulkonakin, kävellessä. Ymmärtämiseen vaikutti myös luennoitsijan selkeä esitys, ja se että hän aina välillä varmisti olemmeko ymmärtäneet. Kävellessä ja pienessä ryhmässä luennoitsija oli myös lähempänä ja jotenkin helpommin lähestyttävissä. Toisaalta, jos nyt pitäisi kirjoittaa vaikka tiivistelmä tai referaatti luennosta, olisi se minulle vaikeaa ilman muistiinpanoja.

Olisi, ehdottomasti. Nyt kaiken lisäksi sisältö tuki hienosti ja ovelasti ajatusta ulos lähtemisestä.

Olisi ollut. Olen ollut kaksi kertaa luentosalissa. Se on helvetillistä, vaikka olisi kudin mukana. Luennolla luokassa tarvitsen HumanToolin (keikkutuoli), muistiinpanovälineet ja ehkä kutimen keskittyäkseni asiaan. Silti keskittyminen kohdistuu lähinnä siihen, että pystyn olemaan paikallani pöydän ääressä. Minun pitää usein nousta seisomaan tai kyykistyä venyttelemään sekä poistua käytävään kävelemään omalle tauolle. Istumislunnolla asiat jäävät minulle vähän "elämästä vieraaksi" ja minun on vaikeaa yhdistää asioita toisiinsa. Kävellessä sellaista tunnetta ei tullut, vaikka aihe vaati pohdiskelua.

Toimiko luentokalvojen näyttö ja tablettien käsissä kantaminen?

Mielestäni se oli vähän hankalaa ja vaivaalloista. Tuntui myös vähän harmilliselta katsoa ruutua kun olisi tehnyt mieli tarkkailla ympäröivää luontoa ja muita luennolla olijoita. Ymmärrän että kuvaesimerkkien takia tabletti on tärkeä, mutta ehkä vaan opettajalla voisi olla se ja kaikki katsoa siitä (luennon voisi rakentaa niin että siihen ei kuuluisi tekstidioja vaan pelkkiä kuvia. Myös ryhmäkoolla on tässä toki merkitystä.)

Itse koin kännykältä diojen lukemisen helpoimmaksi ja mukavimmaksi tavaksi.

Katsoin itse kalvot puhelimesta aina tarvittaessa. Itselläni tämä toimi paremmin, kun sain vapaasti liikutella käsiä tai pitää taskuissa. En ole varma, olisinko itse tarvinnut slaideja ollenkaan, nautin siinä tilanteessa enemmän aiheen kuuntelusta.

Ruudun kirkkaus oli välillä hankala + heijastukset. Miten tehdä muistiinpanoja (vrt. se esille tullut Enemy-teos)? Vaikea myöskin poistua välillä pois luentokalvoista jotain muuta asiaa katsomaan. Miten video tai ääni olisi toiminut?

Luentodiojen katseleminen tablettilta toimi yllättävän hyvin, vaikka ensin sitä epäilin. Ilman esimerkkikuvia luennon ymmärtäminen olisi ollut haasteellista. Itse operoiminen, dian vaihtaminen ja mukana pysyminen piti valppaana. Tabletti oli myös helppo käyttää ja hyvän kokoinen, puhelimen näyttö ehkä liian pieni?

Vähän kömpelöä, mutta ihan toimivaa. Sisältö jäi hyvin mieleen!

Toimi hyvin. Tosin kannoin tablettia vain osan matkaa.

Mitä muuta tulee mieleen?

Todella virkistävä ja hauska kokemus josta jäi hyvä olo niin fyysisesti kuin henkisesti. Tuntui tosi kivalta ulkoilla ja reippailla samalla keskustellen mielenkiintoisista asioista. Haluaisin tätä toistekin!

Luento kävellessä seitsämän henkilön ryhmässä oli hyvin yhteisöllinen kokemus. Ei tuntunut siltä, että minä olen luennolla, vaan me olemme luennolla, jaamme tämän hetken yhdessä ja luennon aiheen käsittely on tärkeää juuri meille nyt tässä hetkessä.

Happiannos antoi tosi paljon puhtia loppupäivään, kiitos siitä!

Jos luento on pidempi, reitin voi ehkä suunnitella siten, että matkanvarrella on joku taukopaikka :)

Eipä suurempaa, kupla otsassa hieman haittasi ja luonto meinasi kutsua. Mutta osallistuisin uudelleen.

Kävelyluento synnytti tunteen siitä, että olemme ryhmä ja että meillä on yhteistä ajateltavaa ja vuorovaikutusta. Luento oli yhteinen ajattelun matka. Meillä oli luennolla yhteinen (kävely-)rytmi ja tempo. Luennon jälkeen oli "täydentynyt" ja raukea fiilis. Urheilusuorituksen jälkeen on usein "tyhjentynyt" ja raukea fiilis. Tuli sellainen olo että tällaista ihmiselämän pitää olla (minulle).
